الصف
الخامس
الابتدائي
٢٠٢٣

مراجعة + بنك أسئلة

المتميز

أ/ محمود سعيد

مراجعة المتميز

المهارات المهنية

الفصل الدراسي الثاني

5
الصف الخامس

إعداد

أ/ محمود سعيد   أ/ منى عـزام

ملحق الإجابات بالداخل

نسخة مجانية



المحور الثالث - الموضوع الأول : بدائل اللحوم

- يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم .
- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .

أولاً : البروتينات النباتية

الفواكه والخضروات
- هي مصادر ممتازة للألياف .
- تساعد في عملية الهضم .
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

الخضروات الورقية الخضراء
- تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
- تنظم عمل الجهاز الهضمي .
- تعمل علي الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .
- تساعد علي الاسترخاء .

ثانياً : البروتينات الحيوانية

ثانياً : البروتينات الحيوانية يتناولها الكثير من الناس المنتجات الحيوانية

بسبب : مذاقها المفضل ، البروتينات التي تحتوي عليها ، من أمثلتها :

اللحوم - المأكولات البحرية - البيض - منتجات الألبان

أضرار المنتجات الحيوانية

- تحتوي علي دهون غير صحية .
- قد يتسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة .
- يمكن أن يكون لها أثار طويلة المدي .

البدائل النباتية

- تحتوي على نسبة أقل من البروتين
- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

من أمثلتها :

١ - البقول :
- أفضل مصدر للبروتين النباتي .
- توفر دهونا صحية و مضادات الأكسدة .

أهمية مضادات الأكسدة : تساعد في تقليل الالتهابات .

٢ - الحبوب :
- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .
- تحتوي علي فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة .

٣ - الخضروات :
- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين .
- توفر الفيتامينات والمعادن والألياف .

٤- المكسرات : مصدر جيد للبروتين، وتشمل : الفيتامينات – الاملاح المعدنية – الدهون الصحية – الالياف – مضادات الاكسدة .

الأشخاص النباتيون : هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية وينقسموا الي :

النباتيين المتوازنين
أشخاص لا يأكلون اللحوم ولكنّهم قد يأكلون البيض ومنتجات الالبان والعسل .

النباتيين الصرف
أشخاص لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني .

الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

الوجبات السريعة

لماذا يقبل الكثيرين علي تناول الوجبات السريعة ؟ تجذب إعلانات الوجبات السريعة علي شاشات التلفزيون ومن خلال شبكة الانترنت الكثيرين للأقبال علي تناول الوجبات السريعة حيث يبدو الطعام في الإعلانات رائعًا وشهيًا

أضرار الوجبات السريعة



- تحتوي علي نسبة عالية من السكريات والدهون ، مما يجعل طعمها شهيًا ولذيذًا .



- تحتوي علي الكثير من السعرات الحرارية حيث تحتوي الوجبة الواحدة علي اجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة ولن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم .



- تسبب ضرراً ناتجًا عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر ومع مرور الوقت ممكن ان يزيد الضرر .
- الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن " غالية الثمن " .



السعرات الحرارية : هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .

الطعام المفيد لصحتك

- فكر في الأطعمة الصحية التي من الممكن ان تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة .
- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر .
- من الأفضل أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .

أمثلة لبعض العادات الغذائية غير الصحية :

١- تناول وجبات غذائية تحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة:

- اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة، يمكن أن يضر بصحتك ويسبب لك السمنة.
- تسبّب بالضرر لأجسامنا عند تناول كميات كثيرة من نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى .

٢- تناول الأطعمة المقلية

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية على الدوام بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية، مما قد يسبب السمنة .

٣- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

- يؤدي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم، مما يتسبّب بفقر الدم (الأنيميا) .

٤- شرب المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكريات. فشرب هذه المشروبات بانتظام، قد يؤدي إلى :

- السمنة وفقدان الكالسيوم مما يسبّب هشاشة العظام - أمراض القلب، و زيادة فرص الإصابة بداء السكري.
- شرب كميات كبيرة منها قد يتسبّب أيضا بتسوس الأسنان .

الموضوع الثالث : المقصف المدرسي

وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جدا، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

طاقم المقصف المدرسي



- يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف .
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- يتأكدوا من عرض الطعام بشكل ملفت للنظر عن طريـــــق :

إضافة كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ	- تقديم الطعام في أطباق ملونة تُغلف بطريقة تجذب الانتباه .	- استخدام لافتات صحية وعرض صور للطعام لتوضيح مكوناته.

-يرتب الرفوف ويرصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ .

- يعرض مكونات الطعام مثل الطماطم الطازجة والبقدونس بشكل يوفر الرغبة في تناولها

لاحظ : عرض الطعام بشكل سليم وجذاب ، يتطلب بعض التفكير الإبداعي .

تخزين الطعام داخل المقصف المدرسي

للحفاظ علي الطعام يجب علينا :

- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم .	- حمايته من الملوثات والجراثيم	- الاحتفاظ به في درجة حرارة مناسبة حتى يبقى آمن للأكل .

يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع خاص به من المعاملة والعرض، سواء أكان ساخنا، أم باردا، أم مغلفًا، أم غير مغلف، أم مطبوخا، أم يقدم نيِّئًا عن طريق :

- استخدام أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- حفظ الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيادي الأشخاص .
- استخدام ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الأطعمة النيّئة عن الأطعمة المطهيّة .

الموضوع الرابع : الشراب الطبيعي والصناعي

مشروبات الفاكهة المختلفة يمكن أن تكون العصائر طبيعية أو صناعية .





العصائر الطبيعية

مصنوعة من عصير الفاكهة المُركز أو خلاصة الزهور والسكر .

العصائر الصناعية

مصنوعة من مادة ملونة صحية ، ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .

أنواع المشـــروبات

أولاً : الشراب الطبيعي (الطازج)

- معصور من الفاكهة الطبيعية
- يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .
- يمتلك مزاق الفاكهة الطازج .

ثانياً : الشراب الطبيعي (المعلب)

يصنع من : عصير البرتقال و السكر والماء والمواد الحافظة .

- لونه مشابه للون عصير الفاكهة الطبيعي الطازج .
- لا يحتوي علي اجزاء من الفاكهة .
- مذاقه مشابه لمزاق عصير الفاكهة الطبيعي ولكنه ليس طازجاً .

ثالثًا : الشراب الصناعي

- سائل صاف وفاتح اللون ، ومذاقه سكري جداً .
- له نكهة الفاكهة ، لكن رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .
- لا يحتوي علي عصير فاكهة طبيعي ، بل علي ماء وسكر ولون صناعي ونكهة صناعية ومواد حافظة .

الشراب الصناعي من المعمل الي الزجاجة :

١ – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

٢ – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .

٣ – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

٤ – تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي .

٥ – تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. وتعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي .

٦ – تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

الشراب الطبيعي من المزرعة الي الزجاجة

١ – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

٢ – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .

٣ – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

٤ – تعصر بعض الفاكهة مباشرة الي عصير .

لاحظ :

يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر .

الموضوع الخامس : جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

خطوات أعداد وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب

- أولا، تغسل الفاكهة جيدا .
- ترسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس هذه الفاكهة .
- تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور .
- يختبر العمال جودة العصير .
- يسخن العصير لقتل الميكروبات .
- يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة، ويُضاف إليه الماء والسكر.
- يخلط السكر بينما يكون السائل ساخنًا حتّى لا يفصل فيما بعد .



خطوات إعداد وتجهيز الشراب الصناعي

- تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب، ثم يخلط الشراب بالماء .
- تعبّأ المشروبات في زجاجات. بحيث:

تعقم إحدى الآلات الزجاجات لقتل الميكروبات	تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتُملأ	تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب التلوث

لاحظ :

- يمكن إضافة مكونات أخرى إلى العصير؛ فعلى سبيل المثال، إضافة المادة الحافظة التي تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب .
- من الضروري الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا؛ فقد تتسبّب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها.

عمال مصنع المشروبات واحتياطات السلامة

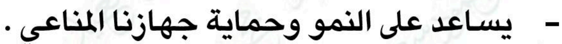


- يرتدون غطاء الشعر وقفازات لحمايتهم و حماية المنتج من التلوث .
- لتجنب الحوادث يتعلموا كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح
- يقوموأ بتنظيف العصير المنسكب علي الأرض بسرعة ، ولا يتركوا أشياءً علي الأرض حتي لا يتعثر بها أحد .
- يحرصوا علي تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

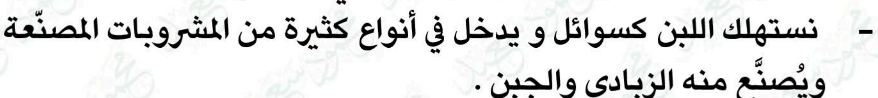
الموضوع السادس : اللبن



أهميــة اللبن



- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي .



- نستهلك اللبن كسوائل و يدخل في أنواع كثيرة من المشروبات المصنّعة ويُصنَّع منه الزبادي والجبن .
- يحتوي اللبن على نسبة عالية من :

العناصر الغذائية — البروتينات — الدهون — الكربوهيدرات — الفيتامينات — الاملاح المعدنية

مصادر الالبان عـــادة ما يأتي اللبن من :

الأبقار — الجاموس — الماعز — الأغنام — الإبل — حيوانات أخري

- تعد مصر أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم .

الألبان المغشوشة

اللبن من المنتجات التي يسهل التلاعب فيها؛ حيث يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن بغرض : - زيادة كميته . أو - ليبدو اللبن طازجًا .

لاحظ : تضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة .

يصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة :

الماء
وهذا لا يعدُ أمرا خطرا، لكنّك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن .

الفورمالين
يحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج؛ ومع ذلك، فهو مادة حافظة قوية قد تكون ضارة

مادة النشا
تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية .

هل اللبن الذي تتناوله سليم؟

- إِنتبه إلى طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنّه طازج وصحي و تحقق من تواريخ انتهاء الصلاحية .
- يمكنك كذلك اختبار اللبن عن طريق غلي عينه من اللبن علي نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتي يتخثر ولاحظه جيداً :
  - اذا وجدت رواسب متجمدة ← هذا يعني أن اللبن غير طازج
  - اذا كانت الرواسب دهنية ← هذا يعني أن نوعية اللبن جيدة
- للتحقق من وجود فورمالين في اللبن يمكن إضافة قطرات من حمض الكبريتيك الي اللبن فاذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنّه يحتوي على مادة الفورمالين .
- للتحقق من وجود مادة النشا في اللبن نضف قطرات من اليود الي اللبن فاذا تحول إلى اللون الأزرق يكون فاسدا ومغشوشا، أما إذا ظل أبيض، فلا توجد فيه مادة النشا .

الموضوع السابع : سلامة الطعام وحفظه

حفظ الطعام بشكل سليم

هناك طرق عديدة لحفظ الطعام بشكل سليم يتم اتباعها في المصانع والمنازل أيضًا ومن ضمنها :

التجفيف - التجميد - البسترة - التمليح - التعليب

ولجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول تضيف معامل التصنيع ايضاً مواد حافظة مثل :

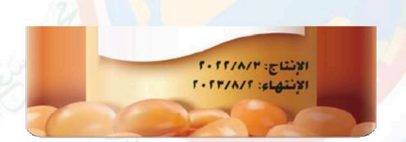
- حمض الستريك
- حمض الاسكوربيك
- النتريت
- الكبريتيك

خطورة حفظ الطعام بشكل خاطئ

في حالة حدوث أخطاء في طريقة حفظ الطعام فإنها قد تتسبب في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام ما يؤدي إلى إصابة الناس بالمرض .

ممارسات لسلامة الغذاء

- في بعض الأحيان قد تشتري منتجا وتجد السائل الموجود فيه يحتوي على الفقاعات ورائحته حادة. علي الرغم من أن تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العلبة لم يمر .
- في هذه الحالة عليك التوجه الي المتجر الذي اشتريت من المنتج لإعادته واذا استمرت المشكلة عليك الاتصال بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوي .
- سيرسل جهاز حماية المستهلك مفتّشين إلى المصنع لمعرفة ما حدث، وللتأكد من صحة تاريخ الصلاحية وتوقيع عقوبة مناسبة على المصنع لعدم تكرار مثل هذا الموقف مرة أخري .



تاريخ انتهاء الصلاحية : هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج. وبعد هذا التاريخ، لا يمكن ضمان سلامة المنتج وجودته .

كيف تتواصل مع جهاز حماية المستهلك ؟

في حالة وجود أي شكوي بشأن سلامة أي منتج غذائي عليك ان تتواصل مع جهاز حماية المستهلك علي الخط الساخن : ١٩٥٨٨ (منطقة القاهرة الكبرى والإسكندرية) أو عن طريق الموقع الالكتروني : www.cpa.gov.eg أو عن طريق البريد الالكتروني : info@cpa.gov.eg .

بعض الطرق الشائعة لحفظ الطعام



المخللات السريعة:

- يستخدم في تخليلها الملح والخل فقط لحفظ الخضراوات،
- هذا النوع من المخللات يمكن أن يكون جاهز الأكل في غضون بضع ساعات .
- تستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .

إرشادات السلامة:

١ - اغسل يديك والخضراوات جيدا.

٢ - كن حذرا عند استخدام سكين حاد ضع إحدى يديك على المقبض والأخرى فوق نصل السكين

٣ - لا تترك البرطمانات خارج الثلاجة لأكثر من ساعة .

التجفيف




يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا .

طرق التجفيف المنزلية الشائعة هي :

- **التجفيف باستخدام الهواء في الداخل**
- **التجفيف في الشمس خارجا**
- **التجفيف باستخدام الفرن**

تتطلب جميع أشكال التجفيف مزيجا من الرطوبة المنخفضة، ودرجات الحرارة المرتفعة، ودوران الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنّب تلف الأطعمة أو فسادها .

إرشادات السلامة



١- التجفيف باستخدام الهواء في الداخل :

- إغسل الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب وصفها جيدا من الماء قبل تجفيفها.
- جفف بعض الخضراوات والفطر والفلفل الحار بالهواء في الداخل لأنّها الطريقة الأمثل.
- يجب أن تتم عملية التجفيف بالهواء في مكان دافئ وجاف .
- يجب أن تعلق الأطعمة بخيط أو توضع على رفوف لتتعرض لدوران الهواء وتجفف

٢ - التجفيف في الشمس خارجاً

- جفف الفواكه (بما في ذلك الطماطم) في الشمس، لأنّها الطريقة الأمثل. وبما أنّها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض والسكريات، فهذا يحميها من التلف. ويمكن تجفيف الفاصوليا بالطريقة نفسها .
- يجب أن توضع الفواكه وبعض الأعشاب الطبية في الشمس طوال اليوم لتجفيفها على فرش أو مسطح من الخشب أو من الإستنلس أو من البلاستيك .
- يفضل أن تتم عملية التجفيف هذه في الأيّام الحارة والجافة. وأثناء الليل يجب أن تتم تغطيتها ووضعها في الداخل .



٣- التجفيف باستخدام الفرن

- يمكن تجفيف معظم الأطعمة في الفرن.
- يجب أن تتم عملية التجفيف في الفرن على درجة حرارة تتراوح بين ٥٧ الي ٩٢ درجة مئوية مع فتح باب الفرن أو تشغيل المروحة (في الفرن الحراري) لعدة ساعات، وذلك لأن درجات الحرارة المرتفعة جدًا قد تؤدي إلى طهو الطعام بدلا من تجفيفه .

الموضوع الثامن : تفادي المخاطر أثناء العمل

يستخدم الحرفيون الآلات الثقيلة ويتعاملون مع الأدوات الكهربائية ؛ لذلك فهم معرضين للإصابة لذلك من الضروري اتباع ارشادات السلامة اثناء استخدام تلك الأدوات

احتياطات السلامة الواجب اتباعها عند القيام بأعمال النجارة والطلاء



١ - ارتداء نظارات واقية للعين

- يجب ارتداء دائما نظارات السلامة وحماية الأعين عند التعامل مع الخشب؛ لأنّه يمكن أن تتطاير نشارة الخشب وغيرها من البقايا في كل مكان.
- يجب ارتداء هذه النظارات أيضا عند طلاء أي شيء تجنبا لأي سوائل أو ألوان متناثرة .



٢ - ابقاء اليدين بعيدة عن الشفرات أو الحواف الحادة

- يجب عدم وضع الايدي بالقرب من شفرة أو ريشة المثقب.
- عند قطع الخشب أو ثقبه، تستخدم المسامير لتثبيت المواد على طاولة.
- عندما لا تتوافر المسامير، تمسك الاعمال بثبات مع إبقاء الايدي بعيدة عن الأجزاء الحادة.
- إذا كانت الأدوات ثقيلة، يفضل طلب المساعدة من شخص بالغ .



٣ - استخدام الشاكوش بتأن

- يجب الحذر عند استخدام الشاكوش.
- عند دق المسمار في البداية يتم دق المسمار دقاً خفيفًا جدا ، ثم يدق باقي المسمار واليد بعيدة .
- يجب إلا يحرك الشاكوش إلى أعلى أو إلى أسفل حتى لا تصاب اليد أو الوجه .



٤ - الحذر عند استخدام الأدوات الكهربائية

- يجب الحذر دائما عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل : المثاقب وأدوات الصنفرة ولا نستخدمها بالقرب من الماء.
- قبل تغيير ريشة المثقب أو ورقة الصنفرة يجب التأكد من أن الأدوات غير موصولة بالكهرباء- و أن السلك الكهربائي لا يمتد عبر ممر .



٥ - الحرص علي تهوية مكان العمل :

عند القيام بأعمال الطلاء أو استخدام مزيل الطلاء أو الغراء القوي، احرص على فتح النوافذ و ضع مروحة لتهوية الغرفة، فربما تتسبب الأبخرة المتصاعدة من الطلاء في أضرار للصحة .

الموضوع التاسع : الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

الخطوات اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية

١ – تقييم الوضع

تحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص. هل هو في وعيه ويستجيب؟ هل يتنفس؟ هل ينزف؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له؟

٢ – التخطيط للتدخل

١٢٣

إذا كانت الإصابة خطرة، اتصل بالرقم ١٢٣لاستدعاء سيّارة الإسعاف، وخطط لكيفية المساعدة حتّى يصل المسعفون .

٣ – تقدير الوضع

أعد فحص الشخص ، هل هناك حاجة الي مزيد من الإجراءات والتدابير ؟

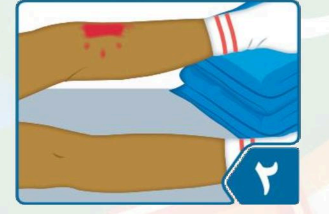
٤ – تقديم الإسعافات الأولية

عالج الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

خطوات إيقاف النزيف عند حدوثه




اضغط بقوة علي الجرح بقطعة قماش نظيف



ارفع الطرف المجروح الي اعلي فوق القلب



نظف الجرح



ضمد الجرح

وضعية الافاقة

اذا كان الشخص فاقداً للوعي ولكنه يتنفس ، فإن هذه الوضعية تساعده علي التنفس حتي وصول المسعفين .



ضع ذراعه التي هي أقرب إليك على شكل زاوية قائمة .



اِثن الركبة والذراع البعيدتَين عنك، وضع يده الأخرى على خده المعاكس.



استخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتّجاهك مع دعم رأسه باستخدام يدك الأخرى، فالركبة المثنية تمنع الجسم من التدحرج .



قم بإمالة الرأس بلطف قليلا إلى الخلف، وارفع الذقن لفتح مجرى الهواء، واستمر في جس نبضه وتنفسه حتّى وصول المساعدة .

المحور الرابع - الموضوع الأول : تصميم وتنسيق الحديقة

أساسيات تصميم حديقة

يذهب الأشخاص الي الحدائق لـــ

- استنشاق هوائها العليل
- مشاهدة مناظرها الخلابة
- لأخذ قسط وفير من الراحة
- لأنّها تشعرهم بالهدوء والسعادة.

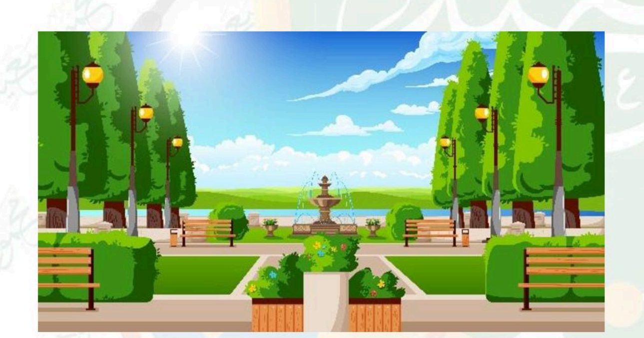
عناصر التصميم التي تجعل الحديقة مكانًا جميلًا

اختر الطراز

عند اختيار طراز الحديقة يجب مراعاة ما يلي :

١- أن يتناسب مع المباني والبيئة المحيطة.
٢- تحديد كيف سيتم استخدام هذه الحديقة؟ هل ستكون حديقة عامة أم خاصة؟
٣- معرفة الغرض من الحديقة هل هو الاسترخاء، أم إنتاج الطعام، أم الاستمتاع بمنظر النباتات المختلفة؟

إنشاء مساحات مختلفة



استخدام عناصر مختلفة داخل الحديقة مثل :

- الممرات و البرجولات والمقاعد .
- نافورة : تصدر أصواتًا تبعث علي الاسترخاء والهدوء .
- النباتات والأشجار والشجيرات .

اختر النباتات والشجيرات والأشجار

يمكنك ذلك عن طريـــــق التعرف علي :

١- نوع التربة الموجودة لديك .
٢- أنواع النباتات والأشجار التي تنمو بشكل أفضل في مناخ المنطقة التي توجد فيها الحديقة.
٣- كمية أشعة الشمس أو الرياح التي ستصل إلي الحديقة. و المناطق التي تصل إليها أشعة الشمس، وتحديد في أي وقت من اليوم يكون ذلك .

حجم النباتات

من المهم أيضا أن نأخذ بالاعتبار حجم النباتات عندما تنمو (طولها وعرضها) ، فلا نزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى صغير، أو نباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل.

ألوان النباتات

- اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن (١ – ٣) ألوان لكلِ قسم من أقسام الحديقة.
- لاحظ أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء،
- في حين أن الألوان الدافئة مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط .

الموضوع الثاني : تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع

تطوير هوية العلامة التجارية



- يريد كل من داليا ونديم إطلاق مجموعة منتجاتهما الجديدة من ملابس الأطفال الرياضية في الأسواق. تحمل هذه المجموعة من المنتجات اسم " دليم سبورتس ".
- لإظهار ما تتميّز به منتجات هذه المجموعة للعملاء. فإنهم يعملان مع مصمم لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها .

عناصر التصميم الجيد للعلامة التجارية

بسيط	بارز	ملائم	قابل لإعادة تصميمه واستنساخه
يستخدم رسالة واحدة و واضحة والقليل من الألوان	لا مثيل له ، ولا ينسي	مناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم	سهولة معالجة الصور على نحو جيد لأي حجم، وأي لون، أو بالأبيض والأسود .

هوية العلامة التجارية



هوية العلامة التجارية : هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك .

من المهم أن تساعد علامتك التجارية في الإجابة عن الأسئلة التالية :

- ما طبيعة شركتك؟
- ما الذي تقدمه شركتك ولا تقدمه الشركات الأخرى؟
- من هم العملاء المستهدفون؟

خيارات تصميم العلامة التجارية

تساعد خيارات التصميم والأساليب الأخرى، مثل كيفية عرض منتجاتك وتنظيمها أيضا، في تشكيل تصور للعلامة التجارية .

١ – اللون و الطباعة والأسلوب في العلامة التجارية

يؤدي اللون والطباعة والأسلوب أدوارًا مهمة في تصور العلامة التجارية.

يتم اختيار الوان العلامة التجارية طبقاً للعملاء المستهدفين فمثلاً :

- اذا كنت تريد إضفاء طابع رسمي لعلامتك التجارية يمكنك الاستعانة بالألوان الهادئة .
- اذا كنت تريد إضفاء طابع غير رسمي لعلامتك التجارية يمكنك استخدام الألوان الحيوية .

لاحظ : لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من علامتك التجارية حدد لونا واحدا أو لونَين متكاملين فحسب .

٢ – التسويق البصري وطرق عرض السلع



- تؤثِّر طريقة عرض منتجات المتاجر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية وتحفيز العملاء على شرائها.
- يمكن استخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إل منتج معين .
- يعد أسلوب الهرم هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع، حيث يتم وضع أكبر عنصر في المنتصف، مع وضع العناصر الأصغر حوله لتشكيل شكل هرمي.

أفكار لتحسين عرض المنتجات

١ – كتلة اللون :
تجذب انتباه العميل إل علامة تجارية معينة على رف ما

٢ – الإضاءة :
تضفي أجواء وتبرز المنتجات .

٣ – اللافتات :
توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية .

٤ – نقاط البيع الترويجية :
لافتة للنظر و تجذب العملاء، مثل محلات عرض الفواكه .

٥ – المعروضات الهرمية أو الاسطوانية
توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية في المنتصف .

الموضوع الرابع : فن التطريز



التطريز : حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط أو مواد أخرى مثل اللؤلؤ أو الترتر.

يستخدم التطريز في : - تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية - إيصال أفكار معيّنة من خلال تزيين القماش تعود الي المجتمعات الاولي في مصر .

- غالبا ما تكون التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيَم، والرموز القديمة لذلك يعد فن التطريز جزءاً مهمًا من ثقافتنا وتراثنا. ويتم توريث هذا الفن إل الأجيال القادمة.

أنواع غُرز التطريز

١ – غُرزة السراجة

- تعد من غرز الخياطة الرئيسية البسيطة.
- تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

تستخدم في :
١- تزيين المفارش والملابس .
٢- خياطة قطع القماش مع بعضها البعض .
٣- عمل بعض العلامات على الملابس .

٢ - غرزة الفرع

- تعد من الغرز الأساسية الأكثر شيوعا .

تستخدم في :
عمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة، مثل الأزهار. فهي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها.

بنك أسئلة المتميز في مادة «المهارات المهنية»

على مقررات الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة

١ تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمُحليات الصناعية كي يحب ..... مشروبات اللبن المختلفة.

(أ) الاطفال (ب) البالغون (ج) كبار السن

٢ يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطيع الأخشاب.

(أ) نظارات (ب) سترة (ج) حذاء

٣ .... مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج ولكنها قد تكون ضارة.

(أ) الفورمالين (ب) الماء (ج) النشا

٤ يمكنك معالجة الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية في مرحلة ....

(أ) تقدير الوضع (ب) تقييم الوضع (ج) تقديم الإسعافات الأولية

٥ من طرق غش اللبن إضافة .... لتعديل قوامه ليصبح متجانسا .

(أ) الفورمالين (ب) النشا (ج) الماء

٦ اللبن الذي يتحول إلى اللون .... بعد إضافة قطرات من صبغة اليود يكون فاسدًا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا.

(أ) الاصفر (ب) الابيض (ج) الازرق

٧ .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج.

(أ) تاريخ انتهاء الصلاحية (ب) تاريخ التصنيع (ج) تاريخ الفرز

٨ تمنع .... الجسم من التدحرج أثناء إفاقة المريض.

(أ) الركبة المثنية (ب) الركبة المفرودة (ج) الركبة المكسورة

٩ رائحة الطعام الحادة تعد دليلا على ....

(أ) جودة الطعام (ب) فساد الطعام (ج) سلامة الطعام

١٠ في خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟

(أ) تقدير الوضع (ب) تقييم الوضع (ج) التخطيط للتدخل

١١ من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.

(أ) المثقاب (ب) الشاكوش (ج) الكماشة

١٢ .... يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا.

(أ) المخلّلات السريعة (ب) التجفيف (ج) التعليب



١٣ هي الخطوة التي يتم فيها التحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

١٤ تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

أ التجفيف والتجميد ب البسترة والتعليب ج أ، ب معًا

١٥ الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

أ علاج الصداع ب إيقاف النزيف ج إفاقة المريض

١٦ .... لا يُعد إضافته للبن أمرًا خطرًا، لكنك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن.

أ الفورمالين ب الماء ج النشا

١٧ تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب

أ المادة الحافظة ب النكهة ج البكتريا

١٨ يساعد .... على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ اللبن ب العصير الصناعي ج المشروبات الغازية

١٩ أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....

أ غسل الفاكهة جيدًا ب هرس الفاكهة ج تسخين العصير

٢٠ إذا لم تستجب الشركة المصنِّعة لشكوتك أو أخبروك أنك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ...... لتقديم شكوى

أ مصلحة الضرائب ب وزارة الصحة ج جهاز حماية المستهلك

٢١ عند إعداد .... تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر.

أ الشراب الصناعي ب الشراب الطبيعي ج أ، ب معًا

٢٢ أولى الخطوات التي يجب القيام بها في حالات الطوارئ الصحية ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٢٣ تتسبب ... الموجودة في الزجاجات تخمُّر المشروبات وفسادها.

أ المادة الحافظة ب النكهة ج الميكروبات

٢٤ إذا كان المصاب فاقدًا للوعي استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة.

أ قياس حرارة ب الضغط على جرح ج جس نبض

٢٥ عند تصنيع العصير يُخلط السكر عندما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد.

أ باردًا ب متجمدًا ج ساخنًا

٢٦ العمال يرتدون .... لحماية المنتجات من التلوث.

أ غطاء الشعر ب قفازات ج أ،ب معا

٢٧ إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على المادة ....

أ الفورمالين ب الماء ج النشا

٢٨ في ....يُضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.
أ مرحلة التعبئة ب مرحلة الاختبار ج مرحلة العصر

٢٩ يحتوي اللبن على نسبة عالية من ....
أ العناصر الغذائية والدهون ب البروتين والفيتامينات ج أ، ب معًا

٣٠ .... تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.
أ المواد الحافظة ب النكهات ج السكر

٣١ من طرق التجفيف المنزلية ....
أ التجفيف في الشمس خارجا ب التجفيف باستخدام الفرن ج أ، ب معا

٣٢ يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.
أ المشترى ب المصمم ج العمال

٣٣ يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....
أ طويل ب صغير ج قديمة

٣٤ يُسخن العصير الطبيعي قبل تعبئته ....
أ للحفاظ على الميكروبات ب لقتل الميكروبات ج لحفظ البكتريا

٣٥ .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على رفّ ما.
أ اللافتات ب كتلة اللون ج الإضاءة

٣٦ يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها ....
أ الزبادى ب الجبن ج أ و ب معا

٣٧ اللبن من المنتجات التي .... غشها .
أ يصعب ب يسهل ج يستحيل

٣٨ جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى درجة حرارة ....
أ مرتفعة ب منخفضة ج معتدلة

٣٩ الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم ١٢٣ عند الإصابات الخطرة .
أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٤٠ من عناصر الحديقة الممرات والبرجولات و ....
أ النافورة ب الأشخاص ج ضوء الشمس

٤١ التصميم المناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم يعد تصميمًا ....
أ مبهما ب عشوائيا ج ملائما

٤٢ الوان النباتات .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.
أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٤٣ .... يمكن أن تكون جاهزة للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة
(أ) المخلَّلات السريعة (ب) التجفيف (ج) التعليب

٤٤ كل مما يلي يعد من ألوان النباتات الباردة ما عدا ....
(أ) الازرق (ب) الاخضر (ج) الأصفر

٤٥ .... هو الأسلوب المستخدم في عرض بعض المنتجات وفي الترويج للسلع.
(أ) أسلوب الهرم (ب) أسلوب القاع (ج) الأسلوب العشوائي

٤٦ .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.
(أ) هوية العلامة التجارية (ب) الرمز (ج) المنتج

٤٧ .... تُضفي أجواء وتُبرز المنتجات.
(أ) اللافتات (ب) كتلة اللون (ج) الإضاءة

٤٨ تعد حرفة التطريز من الحرف المصرية ....
(أ) الحديثة (ب) القديمة (ج) التكنولوجية

٤٩ يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.
(أ) الخضراوات الورقية (ب) اللحوم (ج) الدهون

٥٠ غرزة .... تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.
(أ) الفرع (ب) السراجة (ج) رجل الغراب

٥١ بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضا عن البروتينات الحيوانية.
(أ) النباتية (ب) الدهنية (ج) الصناعية

٥٢ يعد .... حرفة تقليدية لتزين القماش باستخدام الإبرة والخيط.
(أ) الأبليك (ب) التطريز (ج) الفسيفساء

٥٣ .... هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
(أ) مضادات الأكسدة (ب) الدهون (ج) اللحوم

٥٤ الوان النباتات .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.
(أ) الدافئة (ب) الباردة (ج) أ و ب معا

٥٥ المشروبات الغازية والبطاطس المقلية من أمثلة ....
(أ) الوجبة السريعة (ب) الوجبة الخفيفة (ج) الوجبة الصحية

٥٦ .... تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.
(أ) اللون الصناعي (ب) المواد الحافظة (ج) النكهة الصناعية

٥٧ تشمل البدائل .... الحبوب والبقول والخضروات .
(أ) النباتية (ب) الحيوانية (ج) البلاستيكية

٥٨ مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر ....
(أ) العصير الطبيعي (ب) العصير الصناعي (ج) أ، ب معًا

٥٩ تناول ...... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة.

أ الأطعمة المقلية ب الأطعمة المسلوقة ج الأطعمة المشوية

٦٠ تعتبر ....من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة.

أ الجودة ب السعر ج الاعلانات

٦١ يتم وضع صورة .... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ الشهادة الصحية ب البطاقة الشخصية ج شهادة التخرج

٦٢ تحتوى ....على نسبة عالية من البروتين والألياف.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٦٣ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....

أ استخدام أطباق ملونة ب البيع بسعر مرتفع ج إخفاء الطعام

٦٤ .... هو شخص لا يأكل اللحوم، ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج غير النباتي

٦٥ ....يصنع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي ج الشراب الطبيعي المعلب

٦٦ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.

أ النباتي ب الحيوانى ج أ و ب معا

٦٧ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركَّزة بحيث يمكن تخزينها لفترة ....

أ محدودة ب طويلة ج قصيرة

٦٨ تساعد ..... فى عملية الهضم

أ الفواكه والخضراوات ب البروتينات ج الدهون

٦٩ في الحديقة يجب أن يتناسب .... مع المباني والبيئة المحيطة.

أ الطراز ب المناخ ج الحيوانات

٧٠ تكون غرزة .... على شكل خط رفيع.

أ السراجة ب الفرع ج الشعاع

٧١ التصميمات المطرزة المصرية غالبًا ما تكون مستوحاة من الطبيعة و ....

أ الرموز القديمة ب الرموز الغربية ج الرموز الحديثة

٧٢ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....

أ الساخنة والباردة ب المطبوخة والنيئة ج أ، ب معا

٧٣ تعتمد حرف التطريز على استخدام الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى كـ ....

أ اللؤلؤ ب الترتر ج أ و ب معا

٧٤ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ منخفضة — ب مرتفعة — ج لا شئ مما سبق

٧٥ مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء هو ....

أ السعرات الحرارية — ب الألوان الحرارية — ج الطاقة الحرارية

٧٦ تحتوى ......على نسبة منخفضة من البروتين.

أ البقوليات — ب الخضروات — ج الحبوب

٧٧ .... تُوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

أ البدائل الحيوانية — ب البدائل النباتية — ج البدائل الصناعية

٧٨ .... يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها.

أ اللحوم — ب الخضروات — ج الفاكهة

٧٩ تستخدم غرزة .... لتزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش بعضها مع بعض.

أ الفرع — ب السراجة — ج رجل الغراب

٨٠ كل مما يلي من عناصر الحديقة ما عدا ....

أ البرجولات — ب الممرات — ج بائع الحلوى

٨١ .... يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج — ب الشراب الصناعي — ج الشراب الطبيعي المعلب

٨٢ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه.

أ الطلاب — ب الزوار — ج العاملين بالمقصف

٨٣ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ الشهرية — ب اليومية — ج الاسبوعية

٨٤ يمكن ان تسبب .... زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.

أ الدهون الصحية — ب الدهون غير الصحية — ج النباتات

٨٥ .... توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

أ اللافتات — ب كتلة اللون — ج الإضاءة

٨٦ .... توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية فى المنتصف .

أ المعروضات الهرمية — ب المعروضات الأسطوانية — ج أ، ب معا

٨٧ غرزة .... هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها.

أ الفرع — ب السراجة — ج رجل الغراب

٨٨ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي، وتُوفر دهونًا صحية ومضادات للأكسدة.

أ البقوليات — ب الخضروات — ج الحبوب

٨٩ .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.
أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج غير النباتي

٩٠ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا
أ فائدة ب ضرر ج احتياج

٩١ يمكننا استخدام ....لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيدًا.
أ ورق وأكياس تغليف ب أوعية حفظ ج أ، ب معا

٩٢ الشراب .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.
أ الطبيعي الطازج ب الصناعى ج الطبيعى المعلب

٩٣ من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....
أ بسيطًا وبارزًا ب ملائما وقابلا لاستنساخه ج أ، ب معًا

٩٤ .... تُصدر أصواتًا في الحدائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.
أ النافورة ب المبانى ج الألوان

٩٥ تحتوى .... على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.
أ الوجبة السريعة ب الوجبة الخفيفة ج الوجبة الصحية

٩٦ شرب .....بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.
أ الشاى ب الماء ج العصير

٩٧ يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها.
أ غير المعبأة ب المعبأة ج المغلفة

٩٨ حدد .... لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال تصميمك.
أ لونًا واحدًا فقط ب أكثر من ٣ الوان ج لونًا أو لونين

٩٩ يسبب شرب كميات كبيرة من .... فى تسوس الاسنان .
أ المشروبات الغازية ب العصير الطبيعي ج الماء

١٠٠ من أنواع العصائر ....
أ العصائر الطبيعية ب العصائر الصناعية ج أ، ب معًا

السؤال الثاني ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الغير صحيحة

١ تُعد مصر أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. ( )

٢ قد يتسبب إضافة المواد الحافظة للعصير في فساده بشكل أسرع. ( )

٣ تعد الأبقار والجاموس المصدر الوحيد للألبان. ( )

٤ الفورمالين يعتبر مادة حافظة قوية ولكنها قد تكون ضارة. ( )

٥ يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية. ( )
٦ يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على منتجي الطعام غير الملتزمين. ( )
٧ يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ( )
٨ اذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الإفاقة معه. ( )
٩ يزيد التجفيف من الرطوبة، وقد يسبب فساد الأطعمة بشكل سريع. ( )
١٠ تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج. ( )
١١ كمية الشمس من الأمور الواجب مراعاتها عند تصميم الحدائق. ( )
١٢ عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدًا ( )
١٣ إذا فقد أحد الأشخاص وعيه، فعليك الابتعاد عنه وتجنُّب مساعدته. ( )
١٤ ليس من الضروري استخدام النظارات الواقية عند التعامل مع الخشب. ( )
١٥ خطوة تقدير الوضع هي أولى خطوات تقديم الإسعافات الأولية. ( )
١٦ لتجنُّب الإصابة يجب عليك استخدم أدوات النجارة بحرص . ( )
١٧ يُفضل غلق الأبواب والنوافذ عند القيام بأعمال الطلاء. ( )
١٨ يتم رفع الذقن لفتح مجرى الهواء للمريض أثناء عملية الإفاقة. ( )
١٩ تحدث الإصابات للحرفيين بسبب التعامل مع الأدوات بطريقة آمنة. ( )
٢٠ يمكننا استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في حالة الإصابات الطفيفة. ( )
٢١ إذا واجهتك مشكلة تخص سلامة منتج يمكن تقديم شكوى لجهاز الاتصالات. ( )
٢٢ نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة. ( )
٢٣ من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك. ( )
٢٤ يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمرًا ضروريًا جدًا داخل مصانع العصير. ( )
٢٥ يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. ( )
٢٦ ليس من الضروري تسخين العصير عند القيام بتحضير الشراب الطبيعي المعلب. ( )
٢٧ إضافة النشا للبن يزيد من قيمته الغذائية. ( )
٢٨ قبل القيام بعملية تصنيع العصير الطبيعي يجب غسل الفاكهة جيدًا. ( )
٢٩ يدخل اللبن في العديد من أنواع المشروبات المصنعة. ( )
٣٠ مرحلة تعقيم الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب. ( )
٣١ فى حالة الإصابات الخطيرة يجب الاتصال برقم ١٨٠ لاستدعاء سيارة الإسعاف. ( )

٣٢ من الضروري خلط السكر بالسائل البارد حتى لا يفصل فيما بعد. ( )

٣٣ من خطوات إيقاف النزيف الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش متسخة. ( )

٣٤ يجب على العمال الحرص عند التعامل مع الحرارة العالية لتجنب الحروق ( )

٣٥ آخر خطوات وقف النزيف تضميد الجرح جيدًا. ( )

٣٦ اللون الأحمر من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء. ( )

٣٧ قد تتسبب الميكروبات الموجودة في زجاجات العصير في تخمر المشروبات. ( )

٣٨ عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفية العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. ( )

٣٩ يجب التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية اللبن قبل استخدامه. ( )

٤٠ يتم تعقيم زجاجات العصير قبل تعبئتها لقتل الميكروبات. ( )

٤١ لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو املاح معدنية. ( )

٤٢ أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي هي مرحلة التعبئة. ( )

٤٣ بعض البائعين يضعون إضافات خطرة جدًا في اللبن ليبدو طازجًا. ( )

٤٤ قد يتسبب حفظ الأطعمة بشكل خاطئ في نمو البكتيريا أو العفن فيها. ( )

٤٥ من طرق حفظ الطعام البسترة والتمليح. ( )

٤٦ فتح عبوات المنتجات الغذائية وتركها دون استهلاك لا يعرضها للتلف. ( )

٤٧ يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشبًا أو تثقبه. ( )

٤٨ عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء. ( )

٤٩ لا يمكننا استخدام الإسعافات الأولية في علاج حالات النزيف الحاد. ( )

٥٠ تقتصر عناصر الحدائق على النافورة والبرجولات فقط. ( )

٥١ اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن أربعة ألوان فقط لكل قسم من أقسام الحديقة. ( )

٥٢ اللون البرتقالي والأصفر من الألوان الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط. ( )

٥٣ عند إطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها ليختارها العملاء. ( )

٥٤ يساعد استخدام أسلوب الهرم في الترويج للسلع. ( )

٥٥ يساعد اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء. ( )

٥٦ لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم غرزة السراجة ( )

٥٧ لا يفضل الكثيرون تناول المنتجات الحيوانية بسبب مذاقها. ( )

٥٨ تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا والأساسية. ( )

٥٩ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي. (   )
٦٠ ليس من الضروري اختيار نباتات مناسبة للتربة التي ستزرع فيها. (   )
٦١ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى. (   )
٦٢ يُفضّل عدم وضع نافورة في الحديقة؛ لأنها تُصدر أصواتًا مزعجة. (   )
٦٣ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. (   )
٦٤ يُفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل. (   )
٦٥ تناول الكثير من الوجبات السريعة يحافظ على صحتك. (   )
٦٦ الشراب الصناعي رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي. (   )
٦٧ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. (   )
٦٨ العصير الصناعي يصنع من مادة ملونة صحية. (   )
٦٩ المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام. (   )
٧٠ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها (   )
٧١ من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة. (   )
٧٢ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المَقْصَف . (   )
٧٣ توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه. (   )
٧٤ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من الحشرات (   )
٧٥ عرض الطعام بشكل جذاب لا يتطلب التفكير الإبداعي. (   )
٧٦ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. (   )
٧٧ ليس من الضروري تغليف الأطعمة غير المعبأة. (   )
٧٨ السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء. (   )
٧٩ يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. (   )
٨٠ للحفاظ على صحتك يُفضّل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون. (   )
٨١ يمكن صنع العصير الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. (   )
٨٢ شرب المشروبات الغازية بكثرة قد يسبب الإصابة بمرض السكري. (   )
٨٣ من الأفضل عرض الطعام داخل المقصف المدرسي بشكل عشوائي. (   )
٨٤ الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة، ولكنه ليس طازجًا. (   )
٨٥ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. (   )



٨٦ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة. (   )

٨٧ تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الدهون. (   )

٨٨ من أساسيات تصميم الحدائق التحقق من المناطق التي يصل إليها ضوء الشمس (   )

٨٩ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (   )

٩٠ يمكن استخدام الألوان الحيوية لتصميم علامة تجارية تحمل الطابع الرسمي. (   )

٩١ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. (   )

٩٢ تساعد خيارات التصميم وكيفية عرض منتجاتك في تشكيل تصور لعلامتك التجارية. (   )

٩٣ يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. (   )

٩٤ طريقة عرض منتجات المتاجر لا تؤثر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية. (   )

٩٥ الإفراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة. (   )

٩٦ فن التطريز يمثل جزءًا هامًّا من تراثنا وثقافتنا المصرية. (   )

٩٧ ليس للإضاءة والألوان دور في لفت انتباه العملاء لشراء المنتج. (   )

٩٨ يعتبر التطريز من الحِرَف الحديثة التي ظهرت مؤخرًا. (   )

٩٩ يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة لتصنع عصيرًا طبيعيًّا (   )

١٠٠ لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار نستخدم غرزة الفرع. (   )

١٠١ الشراب الطبيعي الطازج مذاقه سكري جدًّا وله نكهة الفاكهة. (   )

١٠٢ الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة. (   )

١٠٣ الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. (   )

١٠٤ تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. (   )

١٠٥ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . (   )

١٠٦ يعمل طاقم المقصف المدرسي بجِدٍّ؛ للتأكد من جودة الوجبات المقدمة. (   )

١٠٧ ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة. (   )

١٠٨ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. (   )

١٠٩ الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة. (   )

١١٠ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم. (   )

١١١ تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. (   )

١١٢ تتميز الوجبات السريعة بأن طعمها رائع وشهي ولذيذ. (   )

١١٣ الفواكه والخضراوات تعد مصدرًا ممتازًا للألياف. ( )

١١٤ غرزة الفرع دائمًا تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية. ( )

١١٥ عند تصميم العلامة التجارية يفضل أن تكون غير قابلة لإعادة التصميم والاستنساخ. ( )

١١٦ عند تصميم الحدائق يُفضّل زراعة الشجر الطويل بالقرب من المباني الصغيرة. ( )

١١٧ لكي يكون تصميم العلامة التجارية جيدًا يجب أن يكون بسيطًا وبارزًا. ( )

١١٨ المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية. ( )

١١٩ تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. ( )

١٢٠ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. ( )

السؤال الثالث أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس

١

(تسخين - الفورمالين - تبريد - التجفيف - الستريك - النشا)

١ تعتبر مادة .... مادة حافظة قوية، ولكنها قد تكون ضارة

٢ يستخدم حمض .... كمادة حافظة لجعل الطعام يدوم طويلاً .

٣ يعد .... إحدى طرق حفظ الأطعمة .

٤ يجب .... العصير لقتل الميكروبات .

٢

(الماعز - شفرة - انتهاء الصلاحية - الجاموس - البكتيريا)

١ تاريخ .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج

٢ يتسبب حفظ الطعام بشكل خاطئ في نمو ....

٣ يجب الحرص على عدم وضع اليد بالقرب من .... المثقاب

٤ تعد مصر أحد أكبر الدول منتجي لبن .... في العالم

٣

(القفازات - ١٨٠ - فتح - ١٢٣ - فاقد الوعي)

١ إذا كان الشخص .... ولكن يتنفس علينا اتباع وضعية الإفاقة.

٢ في حالة خطورة الإصابة علينا الاتصال برقم .... لاستدعاء الإسعاف

٣ يرتدي العمال .... وأغطية الشعر لحماية المنتجات من التلوث

٤ يفضل .... النوافذ عند القيام بأعمال الطلاء

٤

(الأحمر – غير صحية – صحية – الازرق – الهرم – الطبيعي – الحيوانية – الصناعي)

١ اللون .... من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء.

٢ يُستخدم أسلوب .... للترويج للسلع

٣ الشراب .... هو الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة

٤ البروتينات .... يتناولها الكثير من الناس؛ لأنهم يفضلون مذاقها.

٥ تحتوي اللحوم علي دهون ....

٥

(الصناعي – الغذاء – الوجبات السريعة – زخرفية – العلامة التجارية)

١ من أمثلة .... البطاطس المقلية والبيتزا .

٢ نستخدم التطريز لتزيين القماش لأغراض ....

٣ يحتاج التلاميذ الي .... ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

٤ هوية .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

٥ يصنع الشراب .... من الألوان والنكهات الصناعية

٦

(باردًا – السعرات الحرارية – الحافظة – ساخنًا – التفكير الإبداعي)

١ تضاف المواد .... للشراب لإطالة فترة صلاحيته .

٢ يفضل أن نضيف السكر للشراب عندما يكون ....

٣ .... من عناصر الحديقة وتُصدر أصواتًا تبعث على الاسترخاء والهدوء .

٤ عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الي ....

٥ .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء

٧

(الأزرق – لفت الانتباه – السراجة – الاسطوانية – الأحمر – المشروبات الغازية – الفرع)

١ إذا أردت تحديد الأشكال المطرزة، فعليك استخدام غرزة ....

٢ لتحسين عرض المنتجات يمكن استخدام المعروضات .... أو الهرمية

٣ شرب ....قد يتسبب في أمراض القلب وفقدان الكالسيوم .

٤ يساعد استخدام الإضاءة والألوان والعلامات على .... العملاء

٥ اللون .... من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط

السؤال الرابع أجب عن الأسئلة الآتية

١ ما العناصر الغذائية النافعة التي يحتويها اللبن؟

....

٢ ما الأمور الواجب مراعاتها عند اختيار طراز الحديقة؟

....

٣ اذكر بعض طرق حفظ الطعام بشكل صحي وسليم ؟

....

٤ ما هي الخطوات الأساسية الأربع للإسعافات الأولية؟

....

٥ وضح أهمية تهوية الغرف أثناء عملية الطلاء

....

٦ ماذا تفعل إذا تأكدت من شراء منتج غير صالح؟

....

٧ اذكر بعض الأسباب التي تدفع الناس للذهاب إلى الحدائق

....

٨ اذكر ثلاثة من مصادر اللبن

....

٩ ما الحوادث التي يمكن أن تحدث إذا لم تُتبع إجراءات السلامة أثناء ممارسة أعمال النجارة؟

....

١٠ اذكر ٣عناصر من بدائل اللحوم ؟

....

١١ ما الذي يحدث للشراب إذا تم تعبئته في زجاجات ملوثة؟

....

١٢ هل تناول الوجبات السريعة بشكل دائم أمر سيئ ؟ ولماذا ؟

....

١٣ من هو الشخص النباتي المتوازن والنباتي الصرف؟

....

١٤ لماذا يفضل الناس تناول الوجبات السريعة؟

....

١٥ كيف يتجنَّب عمال المصنع تلوث الشراب خلال معالجته؟

3

....

١٦ أيهما تفضل: الشراب الطبيعي أم الشراب الصناعي؟ ولماذا؟

....

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

مراجعة + بنك أسئلة

الصف الخامس الابتدائي ٢٠٢٣

المتميز

أ/ محمود سعيد

الاجابات النموذجية لبنك أسئلة

المهارات المهنية

الفصل الدراسي الثاني



إعداد

أ / محمود سعيد أ / منى عـزام





بنك أسئلة المتميز في مادة «المهارات المهنية»

على مقررات الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة

١ تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمُحليات الصناعية كي يحب ..... مشروبات اللبن المختلفة.

أ الاطفال ب البالغون ج كبار السن

٢ يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطيع الأخشاب.

أ نظارات ب سترة ج حذاء

٣ .... مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج ولكنها قد تكون ضارة.

أ الفورمالين ب الماء ج النشا

٤ يمكنك معالجة الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية في مرحلة ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج تقديم الإسعافات الأولية

٥ من طرق غش اللبن إضافة .... لتعديل قوامه ليصبح متجانسا .

أ الفورمالين ب النشا ج الماء

٦ اللبن الذي يتحول إلى اللون .... بعد إضافة قطرات من صبغة اليود يكون فاسدًا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا.

أ الاصفر ب الابيض ج الازرق

٧ .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج.

أ تاريخ انتهاء الصلاحية ب تاريخ التصنيع ج تاريخ الفرز

٨ تمنع .... الجسم من التدحرج أثناء إفاقة المريض.

أ الركبة المثنية ب الركبة المفرودة ج الركبة المكسورة

٩ رائحة الطعام الحادة تعد دليلا على ....

أ جودة الطعام ب فساد الطعام ج سلامة الطعام

١٠ في خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

١١ من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.

أ المثقاب ب الشاكوش ج الكماشة

١٢ .... يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا.

أ المخلَّلات السريعة ب التجفيف ج التعليب

١٣ هي الخطوة التي يتم فيها التحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص ....

أ تقدير الوضع
ب **تقييم الوضع**
ج التخطيط للتدخل

١٤ تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

أ التجفيف والتجميد
ب البسترة والتعليب
ج **أ، ب معًا**

١٥ الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

أ علاج الصداع
ب **إيقاف النزيف**
ج إفاقة المريض

١٦ .... لا يُعد إضافته للبن أمرًا خطرًا، لكنك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن.

أ الفورمالين
ب **الماء**
ج النشا

١٧ تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب

أ **المادة الحافظة**
ب النكهة
ج البكتريا

١٨ يساعد .... على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ **اللبن**
ب العصير الصناعي
ج المشروبات الغازية

١٩ أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....

أ **غسل الفاكهة جيدًا**
ب هرس الفاكهة
ج تسخين العصير

٢٠ إذا لم تستجب الشركة المصنِّعة لشكوتك أو أخبروك أنك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ...... لتقديم شكوى

أ مصلحة الضرائب
ب وزارة الصحة
ج **جهاز حماية المستهلك**

٢١ عند إعداد .... تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر.

أ **الشراب الصناعي**
ب الشراب الطبيعي
ج أ، ب معًا

٢٢ أولى الخطوات التي يجب القيام بها في حالات الطوارئ الصحية ....

أ تقدير الوضع
ب **تقييم الوضع**
ج التخطيط للتدخل

٢٣ تتسبب ... الموجودة في الزجاجات تخمُّر المشروبات وفسادها.

أ المادة الحافظة
ب النكهة
ج **الميكروبات**

٢٤ إذا كان المصاب فاقدًا للوعي استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة.

أ قياس حرارة
ب الضغط على جرح
ج **جس نبض**

٢٥ عند تصنيع العصير يُخلط السكر عندما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد.

أ باردًا
ب متجمدًا
ج **ساخنًا**

٢٦ العمال يرتدون .... لحماية المنتجات من التلوث.

أ غطاء الشعر
ب قفازات
ج **أ،ب معا**

٢٧ إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على المادة ....

أ **الفورمالين**
ب الماء
ج النشا





٢٨ فى ....يُضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.

أ مرحلة التعبئة ب مرحلة الاختبار ج مرحلة العصر

٢٩ يحتوي اللبن على نسبة عالية من ....

أ العناصر الغذائية والدهون ب البروتين والفيتامينات ج أ، ب معًا

٣٠ .... تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.

أ المواد الحافظة ب النكهات ج السكر

٣١ من طرق التجفيف المنزلية ....

أ التجفيف في الشمس خارجا ب التجفيف باستخدام الفرن ج أ، ب معا

٣٢ يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.

أ المشترى ب المصمم ج العمال

٣٣ يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....

أ طويل ب صغير ج قديمة

٣٤ يُسخن العصير الطبيعي قبل تعبئته ....

أ للحفاظ على الميكروبات ب لقتل الميكروبات ج لحفظ البكتريا

٣٥ .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على رفّ ما.

أ اللافتات ب كتلة اللون ج الإضاءة

٣٦ يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها ....

أ الزبادى ب الجبن ج أ و ب معا

٣٧ اللبن من المنتجات التي .... غشها .

أ يصعب ب يسهل ج يستحيل

٣٨ جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى درجة حرارة ....

أ مرتفعة ب منخفضة ج معتدلة

٣٩ الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم ١٢٣ عند الإصابات الخطرة .

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٤٠ من عناصر الحديقة الممرات والبرجولات و ....

أ النافورة ب الأشخاص ج ضوء الشمس

٤١ التصميم المناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم يعد تصميمًا ....

أ مبهما ب عشوائيا ج ملائما

٤٢ الوان النباتات .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.

أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٤٣ .... يمكن أن تكون جاهزة للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة

(أ) المخلَّلات السريعة (ب) التجفيف (ج) التعليب

٤٤ كل مما يلي يعد من ألوان النباتات الباردة ما عدا ....

(أ) الازرق (ب) الاخضر (ج) الأصفر

٤٥ .... هو الأسلوب المستخدم في عرض بعض المنتجات وفي الترويج للسلع.

(أ) أسلوب الهرم (ب) أسلوب القاع (ج) الأسلوب العشوائي

٤٦ .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

(أ) هوية العلامة التجارية (ب) الرمز (ج) المنتج

٤٧ .... تُضفي أجواء وتُبرز المنتجات.

(أ) اللافتات (ب) كتلة اللون (ج) الإضاءة

٤٨ تعد حرفة التطريز من الحرف المصرية ....

(أ) الحديثة (ب) القديمة (ج) التكنولوجية

٤٩ يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.

(أ) الخضراوات الورقية (ب) اللحوم (ج) الدهون

٥٠ غرزة .... تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

(أ) الفرع (ب) السراجة (ج) رجل الغراب

٥١ بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضا عن البروتينات الحيوانية.

(أ) النباتية (ب) الدهنية (ج) الصناعية

٥٢ يعد .... حرفة تقليدية لتزين القماش باستخدام الإبرة والخيط.

(أ) الأبليك (ب) التطريز (ج) الفسيفساء

٥٣ .... هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

(أ) مضادات الأكسدة (ب) الدهون (ج) اللحوم

٥٤ الوان النباتات .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.

(أ) الدافئة (ب) الباردة (ج) أ و ب معا

٥٥ المشروبات الغازية والبطاطس المقلية من أمثلة ....

(أ) الوجبة السريعة (ب) الوجبة الخفيفة (ج) الوجبة الصحية

٥٦ ...... تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

(أ) اللون الصناعي (ب) المواد الحافظة (ج) النكهة الصناعية

٥٧ تشمل البدائل .... الحبوب والبقول والخضروات .

(أ) النباتية (ب) الحيوانية (ج) البلاستيكية

٥٨ مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر ....

(أ) العصير الطبيعي (ب) العصير الصناعي (ج) أ، ب معًا





٥٩ تناول ...... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة.
أ الأطعمة المقلية ب الأطعمة المسلوقة ج الأطعمة المشوية

٦٠ تعتبر ....من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة.
أ الجودة ب السعر ج الاعلانات

٦١ يتم وضع صورة .... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
أ الشهادة الصحية ب البطاقة الشخصية ج شهادة التخرج

٦٢ تحتوى ....على نسبة عالية من البروتين والألياف.
أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٦٣ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....
أ استخدام أطباق ملونة ب البيع بسعر مرتفع ج إخفاء الطعام

٦٤ .... هو شخص لا يأكل اللحوم، ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.
أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج غير النباتي

٦٥ ....يصنع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.
أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي ج الشراب الطبيعي المعلب

٦٦ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
أ النباتي ب الحيوانى ج أ و ب معا

٦٧ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركَّزة بحيث يمكن تخزينها لفترة ....
أ محدودة ب طويلة ج قصيرة

٦٨ تساعد ..... فى عملية الهضم
أ الفواكه والخضراوات ب البروتينات ج الدهون

٦٩ في الحديقة يجب أن يتناسب .... مع المباني والبيئة المحيطة.
أ الطراز ب المناخ ج الحيوانات

٧٠ تكون غرزة .... على شكل خط رفيع.
أ السراجة ب الفرع ج الشعاع

٧١ التصميمات المطرزة المصرية غالبًا ما تكون مستوحاة من الطبيعة و ....
أ الرموز القديمة ب الرموز الغربية ج الرموز الحديثة

٧٢ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....
أ الساخنة والباردة ب المطبوخة والنيئة ج أ، ب معا

٧٣ تعتمد حرف التطريز على استخدام الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى كـ............... .
أ اللؤلؤ ب الترتر ج أ و ب معا

٧٤ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ منخفضة ب مرتفعة ج لا شئ مما سبق

٧٥ مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء هو ....

أ السعرات الحرارية ب الألوان الحرارية ج الطاقة الحرارية

٧٦ تحتوى ......على نسبة منخفضة من البروتين.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٧٧ .... تُوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

أ البدائل الحيوانية ب البدائل النباتية ج البدائل الصناعية

٧٨ .... يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها.

أ اللحوم ب الخضروات ج الفاكهة

٧٩ تستخدم غرزة .... لتزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش بعضها مع بعض.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٨٠ كل مما يلي من عناصر الحديقة ما عدا ....

أ البرجولات ب الممرات ج بائع الحلوى

٨١ .... يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي ج الشراب الطبيعي المعلب

٨٢ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه.

أ الطلاب ب الزوار ج العاملين بالمقصف

٨٣ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ الشهرية ب اليومية ج الاسبوعية

٨٤ يمكن ان تسبب .... زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.

أ الدهون الصحية ب الدهون غير الصحية ج النباتات

٨٥ .... توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

أ اللافتات ب كتلة اللون ج الإضاءة

٨٦ .... توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية فى المنتصف .

أ المعروضات الهرمية ب المعروضات الأسطوانية ج أ، ب معا

٨٧ غرزة .... هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٨٨ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي، وتُوفر دهونًا صحية ومضادات للأكسدة.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٨٩ .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.

(أ) النباتي الصرف (ب) النباتي المتوازن (جـ) غير النباتي

٩٠ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا

(أ) فائدة (ب) ضرر (جـ) احتياج

٩١ يمكننا أستخدام ....لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيدًا.

(أ) ورق وأكياس تغليف (ب) أوعية حفظ (جـ) أ، ب معا

٩٢ الشراب .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

(أ) الطبيعي الطازج (ب) الصناعى (جـ) الطبيعى المعلب

٩٣ من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....

(أ) بسيطًا وبارزًا (ب) ملائما وقابلا لاستنساخه (جـ) أ، ب معًا

٩٤ .... تُصدر أصواتًا في الحدائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.

(أ) النافورة (ب) المبانى (جـ) الألوان

٩٥ تحتوى .... على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.

(أ) الوجبة السريعة (ب) الوجبة الخفيفة (جـ) الوجبة الصحية

٩٦ شرب .....بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.

(أ) الشاى (ب) الماء (جـ) العصير

٩٧ يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها.

(أ) غير المعبأة (ب) المعبأة (جـ) المغلفة

٩٨ حدد .... لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال تصميمك.

(أ) لونًا واحدًا فقط (ب) أكثر من ٣ الوان (جـ) لونًا أو لونين

٩٩ يسبب شرب كميات كبيرة من .... فى تسوس الاسنان .

(أ) المشروبات الغازية (ب) العصير الطبيعي (جـ) الماء

١٠٠ من أنواع العصائر ....

(أ) العصائر الطبيعية (ب) العصائر الصناعية (جـ) أ، ب معًا

السؤال الثاني

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الغيرصحيحة

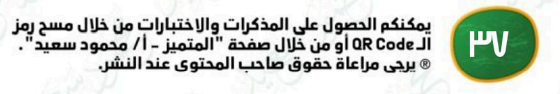
١ تُعد مصر أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. ✗

٢ قد يتسبب إضافة المواد الحافظة للعصير في فساده بشكل أسرع. ✗

٣ تعد الأبقار والجاموس المصدر الوحيد للألبان. ✗

٤ الفورمالين يعتبر مادة حافظة قوية ولكنها قد تكون ضارة. ✓









٥ يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية. ✘

٦ يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على منتجي الطعام غير الملتزمين. ✔

٧ يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ✘

٨ اذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الإفاقة معه. ✔

٩ يزيد التجفيف من الرطوبة، وقد يسبب فساد الأطعمة بشكل سريع. ✘

١٠ تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج. ✔

١١ كمية الشمس من الأمور الواجب مراعاتها عند تصميم الحدائق. ✔

١٢ عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدًا ✔

١٣ إذا فقد أحد الأشخاص وعيه، فعليك الابتعاد عنه وتجنُّب مساعدته. ✘

١٤ ليس من الضروري استخدام النظارات الواقية عند التعامل مع الخشب. ✘

١٥ خطوة تقدير الوضع هي أولى خطوات تقديم الإسعافات الأولية. ✘

١٦ لتجنُّب الإصابة يجب عليك استخدم أدوات النجارة بحرص . ✔

١٧ يُفضل غلق الأبواب والنوافذ عند القيام بأعمال الطلاء. ✘

١٨ يتم رفع الذقن لفتح مجرى الهواء للمريض أثناء عملية الإفاقة. ✔

١٩ تحدث الإصابات للحرفيين بسبب التعامل مع الأدوات بطريقة آمنة. ✘

٢٠ يمكننا استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في حالة الإصابات الطفيفة. ✔

٢١ إذا واجهتك مشكلة تخص سلامة منتج يمكن تقديم شكوى لجهاز الاتصالات. ✘

٢٢ نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة. ✔

٢٣ من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك. ✔

٢٤ يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمرًا ضروريًّا جدًّا داخل مصانع العصير. ✔

٢٥ يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. ✘

٢٦ ليس من الضروري تسخين العصير عند القيام بتحضير الشراب الطبيعي المعلب. ✘

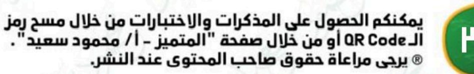
٢٧ إضافة النشا للبن يزيد من قيمته الغذائية. ✘

٢٨ قبل القيام بعملية تصنيع العصير الطبيعي يجب غسل الفاكهة جيدًا. ✔

٢٩ يدخل اللبن في العديد من أنواع المشروبات المصنعة. ✔

٣٠ مرحلة تعقيم الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب. ✘

٣١ في حالة الإصابات الخطيرة يجب الاتصال برقم ١٨٠ لاستدعاء سيارة الإسعاف. ✘



٣٢ من الضروري خلط السكر بالسائل البارد حتى لا يفصل فيما بعد. 

٣٣ من خطوات إيقاف النزيف الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش متسخة. 

٣٤ يجب على العمال الحرص عند التعامل مع الحرارة العالية لتجنب الحروق 

٣٥ آخر خطوات وقف النزيف تضميد الجرح جيدًا. 

٣٦ اللون الأحمر من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء. 

٣٧ قد تتسبب الميكروبات الموجودة في زجاجات العصير في تخمر المشروبات. 

٣٨ عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفية العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. 

٣٩ يجب التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية اللبن قبل استخدامه. 

٤٠ يتم تعقيم زجاجات العصير قبل تعبئتها لقتل الميكروبات. 

٤١ لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو املاح معدنية. 

٤٢ أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي هي مرحلة التعبئة. 

٤٣ بعض البائعين يضعون إضافات خطرة جدًا في اللبن ليبدو طازجًا. 

٤٤ قد يتسبب حفظ الأطعمة بشكل خاطئ في نمو البكتيريا أو العفن فيها. 

٤٥ من طرق حفظ الطعام البسترة والتمليح. 

٤٦ فتح عبوات المنتجات الغذائية وتركها دون استهلاك لا يعرضها للتلف. ✖

٤٧ يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشبًا أو تثقبه. 

٤٨ عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء. 

٤٩ لا يمكننا استخدام الإسعافات الأولية في علاج حالات النزيف الحاد. ✔

٥٠ تقتصر عناصر الحدائق على النافورة والبرجولات فقط. 

٥١ اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن أربعة ألوان فقط لكل قسم من أقسام الحديقة. 

٥٢ اللون البرتقالي والأصفر من الألوان الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط. ✔

٥٣ عند إطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها ليختارها العملاء. 

٥٤ يساعد استخدام أسلوب الهرم في الترويج للسلع. 

٥٥ يساعد اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء. 

٥٦ لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم غرزة السراجة ✔

٥٧ لا يفضل الكثيرون تناول المنتجات الحيوانية بسبب مذاقها. 

٥٨ تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا والأساسية. 

٥٩ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي.  ✗

٦٠ ليس من الضروري اختيار نباتات مناسبة للتربة التي ستزرع فيها.  ✗

٦١ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى.  ✗

٦٢ يُفضّل عدم وضع نافورة في الحديقة؛ لأنها تُصدر أصواتًا مزعجة.  ✗

٦٣ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.  ✓

٦٤ يُفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل. ✗

٦٥ تناول الكثير من الوجبات السريعة يحافظ على صحتك. ✗

٦٦ الشراب الصناعي رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي. ✓

٦٧ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ✗

٦٨ العصير الصناعي يصنع من مادة ملونة صحية. ✓

٦٩ المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام. ✓

٧٠ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها ✓

٧١ من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة. ✓

٧٢ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المَقْصَف . ✓

٧٣ توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه. ✓

٧٤ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من الحشرات ✓

٧٥ عرض الطعام بشكل جذاب لا يتطلب التفكير الإبداعي. ✗

٧٦ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. ✗

٧٧ ليس من الضروري تغليف الأطعمة غير المعبأة. ✗

٧٨ السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء. ✓

٧٩ يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. ✓

٨٠ للحفاظ على صحتك يُفضّل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون. ✗

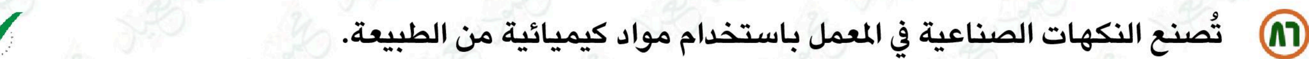
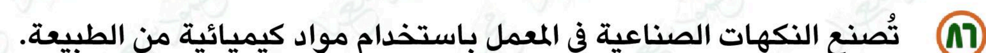
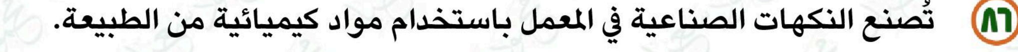
٨١ يمكن صنع العصير الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. ✓

٨٢ شرب المشروبات الغازية بكثرة قد يسبب الإصابة بمرض السكري.  ✓

٨٣ من الأفضل عرض الطعام داخل المقصف المدرسي بشكل عشوائي. ✗

٨٤ الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة، ولكنه ليس طازجًا.  ✓

٨٥ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ✗


٨٦ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة. 

٨٧ تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الدهون. 

٨٨ من أساسيات تصميم الحدائق التحقق من المناطق التي يصل إليها ضوء الشمس 

٨٩ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. 

٩٠ يمكن استخدام الألوان الحيوية لتصميم علامة تجارية تحمل الطابع الرسمي. 

٩١ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. 

٩٢ تساعد خيارات التصميم وكيفية عرض منتجاتك في تشكيل تصور لعلامتك التجارية. 

٩٣ يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. 

٩٤ طريقة عرض منتجات المتاجر لا تؤثر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية. 

٩٥ الإفراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة. 

٩٦ فن التطريز يمثل جزءًا هامًّا من تراثنا وثقافتنا المصرية. 

٩٧ ليس للإضاءة والألوان دور في لفت انتباه العملاء لشراء المنتج. 

٩٨ يعتبر التطريز من الحِرَف الحديثة التي ظهرت مؤخرًا. 

٩٩ يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة لتصنع عصيرًا طبيعيًّا ✓

١٠٠ لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار نستخدم غرزة الفرع. 

١٠١ الشراب الطبيعي الطازج مذاقه سكري جدًّا وله نكهة الفاكهة. 

١٠٢ الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة. 

١٠٣ الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. ✗

١٠٤ تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. 

١٠٥ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . 

١٠٦ يعمل طاقم المقصف المدرسي بجِدٍّ؛ للتأكد من جودة الوجبات المقدمة. 

١٠٧ ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة. 

١٠٨ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. 

١٠٩ الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة. 

١١٠ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم. ✓

١١١ تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. 

١١٢ تتميز الوجبات السريعة بأن طعمها رائع وشهي ولذيذ. 

١١٣ الفواكه والخضراوات تعد مصدرًا ممتازًا للألياف. 

١١٤ غرزة الفرع دائمًا تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية. 

١١٥ عند تصميم العلامة التجارية يفضل أن تكون غير قابلة لإعادة التصميم والاستنساخ. 

١١٦ عند تصميم الحدائق يُفضّل زراعة الشجر الطويل بالقرب من المباني الصغيرة. 

١١٧ لكي يكون تصميم العلامة التجارية جيدًا يجب أن يكون بسيطًا وبارزًا. 

١١٨ المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية. 

١١٩ تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. 

١٢٠ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. 

السؤال الثالث أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس



(تسخين - الفورمالين - تبريد - التجفيف - الستريك - النشا)

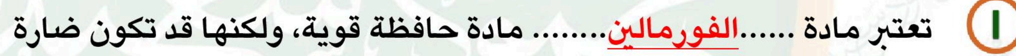
١ تعتبر مادة ......الفورمالين........ مادة حافظة قوية، ولكنها قد تكون ضارة

٢ يستخدم حمض ......الستريك...... كمادة حافظة لجعل الطعام يدوم طويلاً .

٣ يعد ....التجفيف.......... إحدى طرق حفظ الأطعمة .

٤ يجب .... تسخين .... العصير لقتل الميكروبات .





(الماعز - شفرة - انتهاء الصلاحية - الجاموس - البكتيريا)

١ تاريخ ....انتهاء الصلاحية...... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج

٢ يتسبب حفظ الطعام بشكل خاطئ في نمو ....البكتيريا.........

٣ يجب الحرص على عدم وضع اليد بالقرب من ......شفرة...... المثقاب

٤ تعد مصر أحد أكبر الدول منتجي لبن ......الجاموس...... في العالم



(القفازات - ١٨٠ - فتح - ١٢٣ - فاقد الوعي)

١ إذا كان الشخص ......فاقد الوعي......... ولكن يتنفس علينا اتباع وضعية الإفاقة.

٢ في حالة خطورة الإصابة علينا الاتصال برقم ......١٢٣......... لاستدعاء الإسعاف

٣ يرتدي العمال ....القفازات.............. وأغطية الشعر لحماية المنتجات من التلوث

٤ يفضل ......فتح......... النوافذ عند القيام بأعمال الطلاء

٤

(الأحمر – غير صحية – صحية – الازرق – الهرم – الطبيعي – الحيوانية – الصناعي)

١ اللون ......الأزرق......... من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء.

٢ يُستخدم أسلوب .....الهرم......... للترويج للسلع

٣ الشراب ....الطبيعي .... هو الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة

٤ البروتينات ...... الحيوانية ...... يتناولها الكثير من الناس؛ لأنهم يفضلون مذاقها.

٥ تحتوي اللحوم علي دهون ..... غير صحية ....

٥

(الصناعي – الغذاء – الوجبات السريعة – زخرفية – العلامة التجارية)

١ من أمثلة ..... الوجبات السريعة ...... البطاطس المقلية والبيتزا .

٢ نستخدم التطريز لتزيين القماش لأغراض ....زخرفية.............

٣ يحتاج التلاميذ الي ..... الغذاء ..... ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

٤ هوية ......العلامة التجارية........ هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

٥ يصنع الشراب ....الصناعي......... من الألوان والنكهات الصناعية

٦

(باردًا – السعرات الحرارية – الحافظة – ساخنًا – التفكير الإبداعي)

١ تضاف المواد ...... الحافظة ...... للشراب لإطالة فترة صلاحيته .

٢ يفضل أن نضيف السكر للشراب عندما يكون ....ساخنًا.........

٣ .... النافورة ...... من عناصر الحديقة وتُصدر أصواتًا تبعث على الاسترخاء والهدوء .

٤ عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الي ...... التفكير الإبداعي ....

٥ .... السعرات الحرارية .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء

٧

(الأزرق – لفت الانتباه – السراجة – الاسطوانية – الأحمر – المشروبات الغازية – الفرع)

١ إذا أردت تحديد الأشكال المطرزة، فعليك استخدام غرزة ....الفرع.........

٢ لتحسين عرض المنتجات يمكن استخدام المعروضات ....الاسطوانية....... أو الهرمية

٣ شرب ..... المشروبات الغازية ......قد يتسبب في أمراض القلب وفقدان الكالسيوم .

٤ يساعد استخدام الإضاءة والألوان والعلامات على .....لفت انتباه........ العملاء

٥ اللون ....الأحمر.......... من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط

السؤال الرابع أجب عن الأسئلة الآتية

١ ما العناصر الغذائية النافعة التي يحتويها اللبن؟
البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والاملاح المعدنية .

٢ ما الأمور الواجب مراعاتها عند اختيار طراز الحديقة؟
أن يكون مناسبًا مع المباني والبيئة المحيطة، أن يكون التصميم مناسبًا للغرض من الحديقة ونوعها سواء كانت حديقة عامة أو خاصة .

٣ اذكر بعض طرق حفظ الطعام بشكل صحي وسليم ؟
التجميد – التمليح – البسترة – التعليب – التجفيف

٤ ما هي الخطوات الأساسية الأربع للإسعافات الأولية؟
تقييم الوضع – التخطيط للتدخل – تقدير الوضع – تقديم الإسعافات الأولية

٥ وضح أهمية تهوية الغرف أثناء عملية الطلاء
لأن الأبخرة المتصاعدة من الطلاء يمكن أن تكون مضرة بالصحة .

٦ ماذا تفعل إذا تأكدت من شراء منتج غير صالح؟
أتوجه للمتجر لإعادته وإذا واجهت مشاكل أتصل بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوى .

٧ اذكر بعض الأسباب التي تدفع الناس للذهاب إلى الحدائق
الشعور بالهدوء وأخذ قسط من الراحة والاسترخاء واستنشاق هواء نقي .

٨ اذكر ثلاثة من مصادر اللبن
الأبقار والجاموس والماعز .

٩ ما الحوادث التي يمكن أن تحدث إذا لم تُتبع إجراءات السلامة أثناء ممارسة أعمال النجارة؟
إصابة العينين إذا لم تقم بارتداء النظارات الواقية، تضرر اليد أو الوجه من الشاكوش .

١٠ اذكر ٣عناصر من بدائل اللحوم ؟
البقول – الحبوب – المكسرات

١١ ما الذي يحدث للشراب إذا تم تعبئته في زجاجات ملوثة؟
قد تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات في تخمر المشروبات وفسادها .

١٢ هل تناول الوجبات السريعة بشكل دائم أمر سيئ ؟ ولماذا ؟
نعم؛ لأنها تحتوي نسبة عالية من السكر والملح والدهون الضارة لصحة الانسان .

١٣ من هو الشخص النباتي المتوازن والنباتي الصرف؟
النباتي المتوازن هو الشخص الذي لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل، النباتي الصرف هو الشخص الذي لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .

14 لماذا يفضل الناس تناول الوجبات السريعة؟

لأنها سريعة التحضير وطعمها شهي و رائع .

15 كيف يتجنَّب عمال المصنع تلوث الشراب خلال معالجته؟

عن طريق ارتداء غطاء الشعر والقفازات

16 أيهما تفضل: الشراب الطبيعي أم الشراب الصناعي؟ ولماذا؟

الشراب الطبيعي له مذاق الفاكهة الطازجة في حين الشراب الصناعي مذاقه سكري جدا وله نكهة الفاكهة .

تم بحمد الله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم